



令和7年 3月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

| 日曜日 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養価 |
|-----|--|--|---|---|--|
| | | 主に血や肉になる | 主に働く力になる | 主に体の調子を整える | |
| 3月 | ちらし寿司 鯖の塩焼き からし和え すまし汁 ももゼリー | 牛乳 鶏もも肉 油揚げ まさば 絹ごし豆腐 粉寒天 | 米 三温糖 上白糖 | 干し椎茸 かんぴょう にんじん さやえんどう もやし チンゲンツアイ 長ねぎ こまつな 白桃100%ジュース | エネルギー 672 Kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 19.8 g 炭水化物 88.0 g 食塩相当量 3.0 g |
| 4火 | 揚げパン コーンサラダ ポークビーンズ くだもの | 牛乳 きな粉(国産大豆) 豚もも肉 大豆(国産、乾) | 揚げ油 ミルクパン 上白糖 サラダ油 三温糖 米粉 じゃがいも | とうもろこし(冷凍) にんじん 玉葱 キャベツ にんにく トマトジュース パセリ りんご | エネルギー 714 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 28.4 g 炭水化物 95.5 g 食塩相当量 2.6 g |
| 5水 | ごはん 肉豆腐 大根とじゃこのサラダ みそ汁 | 牛乳 豚もも肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ 油揚げ | 米 サラダ油 つきこんにやく 上白糖 三温糖 | 玉葱 にんじん はくさい こまつな 長ねぎ だいこん きゅうり えのきたけ 西洋かぼちゃ | エネルギー 682 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 21.2 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 3.2 g |
| 6木 | えびピラフ キャベツとツナのサラダ 豆入りトマトシチュー くだもの | 牛乳 鶏もも肉 むきえび まぐろ缶詰(油漬フレーク付) 豚もも肉 白いんげんまめ(乾) | 米 炒め油 オリーブ油 米粉 じゃがいも | にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム とうもろこし もやし キャベツ こまつな レモン ホールトマト グリーンピース デコポン | エネルギー 665 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 18.1 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 2.5 g |
| 7金 | ごはん 五目卵焼き おかか和え 青のりポテトフライ 豚汁 | 牛乳 豚ひき肉 たまご 粉かつお節 あおのり 豚もも肉 | 米 サラダ油 じゃがいも 揚げ油 さといも | しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 はくさい こまつな レモン だいこん 長ねぎ | エネルギー 695 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 23.5 g 炭水化物 101.0 g 食塩相当量 2.6 g |
| 10月 | ごはん あじのつくね焼き えのきあえ 大根のそぼろ煮 みそ汁 | 牛乳 絞豆腐(60%しぼり) あじすり身(中) 豚ひき肉 絹ごし豆腐 | 米 ばれいしょでんぶん ごま油 サラダ油 三温糖 | 長ねぎ しょうが しそ葉 はくさい こまつな もやし えのきたけ にんじん だいこん ほうれんそう | エネルギー 649 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 94.0 g 食塩相当量 3.2 g |
| 11火 | B中3 リクエストメニュー① スパゲティミートソース コールスローサラダ コーンスープ くだもの | 牛乳 豚ひき肉 ベーコン 無調整豆乳 | スパゲッティ サラダ油 米粉 三温糖 じゃがいも | しょうが にんにく 玉葱 セロリ にんじん マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご | エネルギー 679 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 105.0 g 食塩相当量 3.0 g |
| 12水 | ごはん 韓国風肉じゃが 三色ナムル 春雨スープ | 牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 | 米 ごま油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも 白炒りゴマ はるさめ(国産でんぶん) | にんにく 玉葱 にんじん グリーンピース もやし ほうれんそう 干し椎茸 たけのこ水煮 チンゲンツアイ | エネルギー 652 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 111.9 g 食塩相当量 2.8 g |
| 13木 | あぶたま井 みぞれ和え みそ汁 くだもの | 牛乳 鶏もも肉 油揚げ たまご 焼きのり 生わかめ | 米 サラダ油 三温糖 ばれいしょでんぶん じゃがいも | 玉葱 エリンギ しめ にんじん こまつな はくさい だいこん ネーブル | エネルギー 674 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.6 g 炭水化物 100.0 g 食塩相当量 2.9 g |
| 14金 | ごはん 鶏肉の照り焼き かつば漬け 大豆とさつま芋の甘辛揚げ かきたま汁 | 牛乳 鶏もも肉 大豆(国産、乾) たまご | 米 三温糖 ばれいしょでんぶん ごま油 さつま芋 揚げ油 | きゅうり こまつな はくさい 玉葱 にんじん チンゲンツアイ | エネルギー 697 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 20.1 g 炭水化物 99.4 g 食塩相当量 3.1 g |
| 17月 | チキンライス 鉄骨サラダ ポトフ くだもの | 牛乳 鶏もも肉 芽ひじき ちりめんじゃこ プロセスチーズ 豚もも肉 | 米 サラダ油 三温糖 じゃがいも | トマトピューレ にんにく 玉葱 にんじん こまつな マッシュルーム だいこん グリーンピース セロリー キャベツ りんご | エネルギー 641 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 103.7 g 食塩相当量 3.5 g |
| 18火 | ごはん さばのみそ煮 ゆかり漬け 鶏ごぼう汁 みかんゼリー | 牛乳 まさば 鶏もも肉 生揚げ 粉寒天 | 米 三温糖 ばれいしょでんぶん ごま油 サラダ油 上白糖 | しょうが だいこん にんじん きゅうり ゆかり粉 ごぼう 干し椎茸 長ねぎ みかんジュース | エネルギー 676 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 97.7 g 食塩相当量 2.8 g |
| 19水 | ポークカレー 海藻サラダ ジュリエンスープ くだもの | 牛乳 豚もも肉 海藻ミックス ベーコン | 米 サラダ油 米粉 じゃがいも ごま油 三温糖 | にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん りんご キャベツ もやし きゅうり こまつな | エネルギー 683 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.7 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 3.0 g |
| 21金 | B中3 リクエストメニュー② 赤飯 鶏肉の唐揚げ 野菜ののり酢和え さつま芋とりんごのレモン煮 すまし汁 | 牛乳 ささげ(乾) 鶏もも肉 きざみのり 絹ごし豆腐 なたと | 米 もち米 黒炒りゴマ ばれいしょでんぶん 揚げ油 さつま芋 三温糖 | しょうが にんにく こまつな にんじん もやし りんご レモン しめじ 長ねぎ ほうれんそう | エネルギー 689 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 2.8 g |

○毎日、牛乳がつかます。
○材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
○食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者さんをお願いしています。

★今月の平均栄養価★
幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍
小4~6年×0.8倍、中×1.0倍

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 676 Kcal |
| たんぱく質 | 29.6 g |
| 脂質 | 19.8 g |
| 炭水化物 | 100.7 g |
| 食塩相当量 | 2.9 g |